

ご飯で作るピーマンのピザ風

ーカルシウムがたっぷり！子供のおやつにー

材料（1枚分）

・ごはん 1カップ（120g）

A

ハム	2枚
ピーマン	2個
白ごま	大1
細切りとろけるチーズ	25g
卵	1個
スキムミルク	大2
しょう油	小1
・オリーブオイル	大1



作り方

- ①ハムは千切り、ピーマンは縦半分に切ってヘタ・種・ワタを除き、千切りにしておく。
- ②ボウルにごはんとAを入れて、混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき加熱し、②を入れて直径15～17cm大に広げ弱火で焼く。
- ④片面がカリッと焼けたらひっくり返し、もう片面もカリッと焼く。

※ハムの代わりにソーセージやちりめんじゃこ（大3）でもよい。